

五条最重要的防癌建议

诸多研究表明,六成癌症都与不良生活方式有关。可防癌建议千万条,最重要的是哪几条呢? 近日,美国癌症协会、世界癌症研究基金会与美国癌症研究所三大部门联合“叫板”癌症,为公众推荐了五条最重要的防癌建议。

体重指数(BMI=体重/身高的平方)小于25。美国癌症协会研究证实,肥胖与13种癌症相关。一项涉及6万名女性的研究也表明,摄入更多水果、蔬菜,更少的肉类, 可使BMI小于25的正常女性患癌症风险降低20%,但并不可降低BMI高于30女性的癌症风险。南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣建议,体重超标的人群颠倒一下进食顺序,正餐前吃一个水果,

或者吃主食前喝汤,可以增加饱腹感,控制热量摄入。

增加锻炼。多项观察性研究均发现,体育锻炼可以降低乳腺癌、结直肠癌、子宫内膜癌的发病风险。英国研究显示,只要每天坚持半小时中等强度的运动,就能有效降低癌症的患病风险,甚至多站一会儿也有防癌功效。尤长宣说,平时坚持每周至少3次,每次至少30分钟是锻炼的基本标准,且要注意有氧运动和力量训练的结合。饭后散散步、主动做家务也是一种锻炼。

少吃加工肉。欧洲一项前瞻性调查发现,每天增加50克加工肉的摄入,患癌风险就会上升11%。世界卫生组织此前也提醒,加工肉存在致癌风险。

尤长宣表示,加工肉经过烟熏、腌渍、添加化学物等处理,容易富集致癌因素。尽管此次建议中没有提及红肉,但这并不意味着可以多吃。日常摄入红肉控制在每人每天50~75克,鸡肉、鱼肉等白肉摄入为50~100克,大约一个成人手掌的大小。

最好别沾酒。三大部门的新研究依然支持适度饮酒的说法。但每天饮酒超过5杯与10种癌症间存在强烈相关性,包括口腔癌、咽癌、食管鳞状细胞癌、乳腺癌、喉癌、结直肠癌、肝癌、胃癌、胆囊癌、胰腺癌和肺癌。尤长宣强调,虽然一直存在“少量饮酒对健康有一定作用”的说法,但效果并不明确,争议很大。不喝酒的人还是能不喝尽量

不喝,特别是白酒、洋酒等烈性酒。成年男性一天摄入酒精量不得超过25克,女性不超过15克。

别乱吃补品。近期的诸多临床试验结果都显示,通过服用维生素补充剂预防癌症,效果不佳。此外,过量补充叶酸还会增加患癌风险,β-胡萝卜素补太多会使肺癌和胃癌风险上升,过量的维生素 E 可以增加前列腺癌的发病风险。尤长宣说,近年来很多保健品、补充剂都宣传有防癌功效,但并没有权威机构证实。健康人群没必要吃补品,更不要迷信这类产品的健康功效,无论维生素或补充剂有无害处,都应在服用前咨询医生。

人民网

减不了肥是基因作祟？专家说出真相



每逢佳节胖三斤,节假日过后,不少人都为体重增加而烦恼。最近,英国一项新研究成果表明,在控制体重方面,基因也起到较为重要的作用。那么,明明没有胡吃海喝却依然减不了肥,是否可以归结于基因作祟?

“肥胖现象和生存环境密切相关。事实上,人的胖瘦取决于遗传、环境、心理、运动等因素。”浙江大学食品科学与营养系教授,美国哈佛大学医学院、美国农业部驻塔福茨大学人类老年化研究中心博士后沈立荣告诉记者。

研究并未发现颠覆性机制

此次,英国剑桥大学与桑格研究所学者领衔的研究团队发现:瘦人在保持苗条体型方面具有遗传优势。

研究人员不仅找到了一些已知的肥胖相关基因,还发现了一些新的严重肥胖相关基因和健康瘦体型相关基因。综合这些基因的作用,他们开发出了一套关于胖瘦遗传风险的评分体系,结果发现,偏瘦人群的评分普遍较低,而肥胖人群的评分较高。

这项研究的负责人剑桥大学教授萨达芙·法鲁基说,此项结果首次表明,健康的瘦人之所以较瘦,不一定是因为生活方式更健康,而是他们没有那么多增加肥胖风险的基因负担。

研究人员还发现,一些基因突变在偏瘦人群中较为常见。进一步研究这些基因,可能有助找到保持苗条体型的新方法。

“这篇文章是用数据分析的方法增加了从体瘦方面获得的关于肥胖的关

联性信息,可能会带来新的解决方向,但还没有带来机制方面的新知识。”中国科学院遗传与发育生物学研究所高级工程师姜韬说。

“采用数据分析的方法,而不是从生物化学上的胖瘦机制的角度,对人群中肥胖和体瘦两种极端情形做了全基因组关联分析,除了表明已发现的一些肥胖相关基因外,还有来自体瘦方面的信息,这就增加了对人类体重调节遗传结构更细微的理解,并也可能为识别潜在的抗肥胖目标提供信息。”姜韬说。

这项研究并没有对已有的关于瘦身的基本道理和实践活动有所颠覆。“因为肥胖和体瘦的机制没有出现新机制,依然是脂肪的摄取一消耗一积累的基本框架。”姜韬说。

肥胖是复杂的慢性疾病

胖瘦真的由基因决定吗?“这是一个十分复杂的问题。基因是一个方面,同时,与饮食结构和饮食习惯有重要关系;人体内微生物也参与这个过程,很多独立因素都涉及到这个过程。不能单说是基因问题。”姜韬说。

“肥胖是人体内脂肪积聚过多造成的体重过度增长并引起人体病理、生理改变,是复杂的慢性疾病。据2016年《柳叶刀医学周刊》发布数据,中国的肥胖人口已近9000万,成为世界上肥胖人口最多的国家。”沈立荣说。

他介绍,目前研究已发现的与亚洲人肥胖相关的基因大概有110多个。其实,几乎每个人都携带这样的肥胖基因,只是由于携带肥胖基因数量不同,

导致每个人患肥胖的风险不同。但肥胖基因的表达与生活方式、饮食密切相关,控制生活方式、饮食习惯、情绪和心理、运动,是调控肥胖基因的有效途径。因此,保持健康的体重对每个人都很重要,保持健康的生活方式、饮食习惯,是能够控制遗传因素带来的风险。

无节制饮食会增加风险

无节制的饮食方式是不是真的会对肥胖造成影响?

“无节制的饮食习惯,尤其是长期保持不健康的饮食习惯,不仅会增加肥胖的风险,还会增加其他慢性疾病的患病风险。更重要的是,如果人体携带有较多的肥胖基因,不健康的饮食还会加

剧体重的增长。”美国哈佛大学公共卫生学院博士后、北京大学公共卫生学院研究员黄涛表示。

“节食首先是控制脂肪的摄入,而蛋白质和糖并不直接导致肥胖。我们不易获得脂肪低的蛋白质食品,因此多吃肉也会增加体重。”姜韬说。

“有家族肥胖史或者携带肥胖基因较多的群体,保持健康的生活方式更加重要。因此,虽然人体携带肥胖基因的事实无法改变,但只要我们保持积极的心态,完全可以通过后天的健康生活方式、良好的饮食习惯来抵消遗传带来的肥胖风险。”黄涛说。

重庆晚报

刃剑。忙碌需要量力而为,固执需要择善而固执。

择善而固执。汤永隆表示,这是指老人在正常认知情况下,其坚持的事情是否符合普世价值。比如,很多退休老人坚持练字、绘画,既陶冶情操,还能预防大脑功能退化;种花、养鸟、下棋、跳舞等,都能促进健康,让生活丰富起来。可对吸烟饮酒等恶习的固执则会无形增加患病风险,健康长寿也就无从谈起。

做事量力而为。肖震宇表示,老人不能总是活在过去,比如当年每天工作多少小时,挑多少斤重的担子等。接纳自己已是老年人的现实,做一些力所能及的事情。如做志愿者或咨询顾问工作,辅导孙辈做一些作业等,也能使认知功能保持一定的活跃度。

心态乐观宽容。汤永隆表示,老人阅历丰富,想把自己的经验多和年轻人分享,这本是好事。但时代在变化,不要强行灌输思想意识给年轻人,不妨让他们去经历和磨砺自我。老人要活在当下,心态乐观,合理的建议虚心接受,不合理的一笑而过。

注重精神养老。现代社会“空巢”老人越来越多,物质生活并不匮乏,精神生活却时常得不到关怀。长此以往,老人性格会变得越来越固执、孤僻。作为儿女,应注重精神赡养,常回家看看,陪老人聊聊天,使之安度晚年。人民网

也起不到消毒作用。有人觉得湿纸巾有消毒成分,因此用来擦碗。这也是不对的。湿纸巾中含有润肤剂等多种化学成分,不一定能入口,用其擦碗反倒增加了安全隐患。

至于白酒,医学上真正用于消毒的酒精度数为75°,而一般白酒的酒精含量多在56°以下,啤酒度数则更低(12°以下),并且酒精类饮料并不等同于医用酒精。所以这消毒的效果,您自己掂量一下吧。

这么多方法都没效果,出门还能放心吃喝吗? 其实,外出就餐时,不妨试试自备餐具,至少可以在店家不提供一次性餐具时自备筷子,既安全卫生,也更加环保。

此外,虽然消毒不彻底的餐具上会有微生物残留,但人手传播细菌和病毒的隐患也不能忽视,饭前洗手可有效避免病从口入。

新京报

不良的生活方式导致70%的人过早去世

近日,世界卫生组织公布了2019年全球健康面临的十大威胁,其中“流感大流行”也出现在2018年的十大威胁中。这十大威胁大多是长期困扰人类的威胁,其中非传染性疾病被认为导致了70%人类的死亡。

非传染性疾病,如糖尿病、癌症和心脏病,共同导致70%以上的死亡。全世界,即4100万人。这包括1500万30至69岁的过早死亡者。

超过85%的早产死亡发生在低收入和中等收入国家。这些疾病的上升有五个主要的危险因素:吸烟、身体不活动、有害饮酒、不健康饮食和空气污染。这些危险因素也加剧了心理健康问题,这些问题可能起源于早期:一半

的精神疾病始于14岁,但大多数病例未被发现和未经治疗的自杀是15-19岁儿童的第二大死因。

产生这类威胁最直接的原因是生活方式,如今越来越多的机构认识到,与其花费大量资源去治疗糖尿病、癌症和心血管疾病等,不如拿出一部分资源去倡导更健康的生活方式,让人们从一开始就远离这些疾病。

对于个人而言,做到以下几点可以有效地让你远离大部分非传染性疾病:每天有一定量的活动,每周有两次左右中高强度活动,平衡膳食,不要摄入过多热量,保证充足且有规律的睡眠,保持精神健康,不要长期暴露在高强度的心理压力下。

健康时报

爱把各种酒混着喝？这种喝法可能是伤肝利器

自古以来酒便是我国餐桌上必不可少的东西,即使大家都知道酒喝多了会伤身,但很多人一喝起来就将其抛在脑后了。近年来,更是出现了一种将酒混着喝的风潮,这种喝法还受到了不少人的追捧。这样做是否会对身体产生危害呢?

长期过量喝酒小心肝脏受不了

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师茅益民在接受人民网上海频道采访时表示,长期过量喝酒会对健康造成很大危害。酒精的代谢主要在肝脏中进行,大部分酒精会在肝脏中通过乙醇脱氢酶作用生成乙醛,而乙醛具有毒性和致癌性,如果在体内过量积聚就会对许多器官尤其是肝脏造成严重危害。如果长期过量喝酒,可能会导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,甚至酒精性肝硬化和肝癌。

混酒干杯,肝更“悲”

据《健康时报》报道,酒混着喝会更伤肝。由于各种酒的酒精含量是不同的,如果一会儿喝啤酒,一会儿喝白酒,一会儿又喝葡萄酒,对于这样短时间内

发生的变化,身体是很难适应的。此外,各种酒的组成成分也不尽相同,比如啤酒中含有二氧化碳和大量水分,如果与白酒混着喝,会加速酒精在全身的渗透,从而加剧对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害。

醉酒后喝点蜂蜜水可解酒

酒喝多了对身体无益,所以尽量不要过量喝酒。但万一喝醉了,该如何尽可能地快速解酒呢? 华龙网提出了以下三点建议:

1、尽可能地吐出来。解酒最直接的方式就是吐出来,然后洗把脸,清理一下口腔,吐完以后整个人会舒服不少。

2、尝试吃一些水果。香蕉即可解酒,因为香蕉能增加血糖浓度,降低酒精在血液中的比例,达到解酒目的。

3、喝点蜂蜜水。蜂蜜中含有一种特殊的果糖,可以促进酒精的分解吸收,减轻头痛症状。

4、好好睡一觉。醉酒后常常会头晕,躺下来睡一觉可以让身体得到休息,给身体代谢调节的时间。

科普中国

用豆浆牛奶煮米饭更有营养

米饭是我国最常见主食之一,通常是大米加水煮熟或煮熟。其实用牛奶豆浆煮饭,不仅更可口,还会提高营养价值。

豆浆代替水煮饭,豆香四溢。豆浆含有丰富的优质蛋白,并且可以补充米饭缺少的赖氨酸;同时米饭含有约7%~8%的蛋白质,其中所含的蛋氨酸能够弥补豆浆缺乏的。洗净的米中倒入豆浆后,要搅拌均匀,以防大米结成团。需要注意,煮饭时,豆浆的量要多于水的用量。同样200克的米,如果用水煮,加260毫升就可以了;如果用豆浆

煮,就得用300毫升。用来煮饭的豆浆,一定比较稀的。如果豆浆浓度太高,可以加水稀释,否则煮饭容易发硬。牛奶含钙和氨基酸丰富,煮饭能大幅度提升米饭的营养价值。但纯牛奶煮饭会与浓豆浆煮饭一样,出现煮熟发硬的情况。因此应先将牛奶加水稀释,或者用奶粉加水均匀混合后煮饭,米饭有奶更有营养。

除了煮饭,很多面点以及菜肴也都可以用豆浆牛奶来代替水,比如馒头、蛋羹或者汤羹等。

中国妇女报

生产机动部招聘启事

生产机动部因工作需要,现面向集团公司内部招聘治化设备技术人员1名。

一、招聘岗位与条件

岗位	人数	条 件
治化设备技术	1	1)年龄:1979年1月1日以后出生; 2)学历:全日制普通大学本科及以上; 3)职称:助理工程师及以上; 4)工作经验:机械技术管理岗位3年及以上; 5)知识与技能:掌握机械专业理论知识,有较强的实践经验,熟悉公司冶炼及化工设备技术和相关工艺流程,熟悉相关法规和术语;了解计算机基本知识并能熟练操作。 6)综合素质及能力:爱岗敬业,能保质高效完成上级主管交办的工作;有较强的综合分析能力,能及时准确判断机械设备故障、事故原因,提出具体处理方案和技术措施;具备团结协作、组织、协调、沟通和综合管理能力,文字处理能力。
合计	1	

二、录用方式

经笔试、面试,择优考察、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历学位证书、职称证书等相关材料原件及复

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德。

印件到集团公司人力资源部(机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系电话:0562-5860078

报名时间:2019年3月1日至2019年3月11日(工作日)。

集团公司人力资源部

2019年2月26日

公 示

依据《新闻记者证管理办法》有关规定,本社已对拟申领新闻记者证人员的资格进行了严格审核,现将拟申领新闻记者证人员名单进行登报公示如下:

夏富青 萨百灵

公示时间:2019年3月1日—2019年3月7日

举报电话: 0562-5860131

铜陵有色报社

2019年2月28日

热水、白酒烫餐具就能消毒？太天真！

如今,多数餐厅使用的都是统一消毒的碗筷或是一次性的筷子。但是,这些消毒过的餐具卫生情况却不容乐观。北京市食药监局发布的餐饮食品抽检信息显示,在抽检的253批次餐饮食品样品中,就有18批次样品不合格,不合格项目均为餐具中检出大肠菌群。

大肠菌群是评价食品卫生的重要指标之一,属于在餐饮产品中不得被检测出的项目。如果饮食中的大肠菌群超标将会导致肠胃疾病,后果不可小觑。

比如肠道外感染,可引起腹膜炎、胆囊炎、阑尾炎等。婴儿、年老体弱、慢性消耗性疾病、大面积烧伤患者,大肠杆菌可侵入血液,引起败血症。

某些血清型大肠杆菌还能引起腹泻。腹泻常为自限性,一般二至五天即愈,营养不良者可达数周,也可反复发现。此外,肠出血性大肠杆菌会引起散发性或暴发性出血性结肠炎。

那么,用开水烫餐具消毒的办法能杀死细菌吗? 有些人还习惯用纸巾擦一擦,甚至用白酒来消毒餐具,这些方法管用吗?

其实,人们外出就餐经常喝的茶水通常都是温水,最热也达不到100℃,这个温度根本无法起到杀菌消毒的作用,最多是将空气中的灰尘清除掉而已,细菌仍然会继续存活。

新华网针对这个问题还曾做过一个实验:

用100℃开水对餐具进行淋烫,再

对细菌数值(RLU)进行检测。结果显示餐具表面细菌数值为40RLU。

经过对比发现,餐具在开水淋烫后,细菌数值下降才不到3%,效果非常微弱。因而这一举动不过是自我安慰罢了。

北京市卫生监督所李冬在接受媒体采访时也表示,高温消毒要想真正达到效果必须具备两个条件,一个是温度,另一个是时间。一般来说,致病性大肠杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等,多数要经100℃高温作用1-3分钟或80℃加热10分钟才能死亡。饭前用开水烫碗,只能杀死极少数微生物,以及去除餐具表面的灰尘和油污。

此外,用餐巾纸、白酒等擦拭碗筷,